

نـصائح عامة لمريض الســكري

إن الإصابة بمرض السكري تتطلب منك الإلتزام بنظام تغذية خاص لكي تحمي جسمك من أعراض مرض السكري ومضاعفاته لذا فإننا نرجوا منك إتباع هذه الإرشادات التالية :

تجنب قدر الإمكان ما يلي :

الأطعمة السكرية مثل : السكر – العسل – الجلي – الكريمة والمهلبية – حلاوة الطحينية – الكيك – الحلوى البسكويت المحلى – الشوكولاتة – المشروبات الغازية .

الأطعمة الدهنية مثل : زيت الطبخ – السمن النباتي – الزبدة – القشدة – اللحوم الدهنية – الأطعمة المقلية والمرق .

نـصائح حول الحمية الغذائية :

- كميات معتدلة من الكربوهيدرات مثل خبز البر ، الخبز العربي ، الجريش ، الأرز ، المكرونة ، البطاطس، المرقوق، المطازيز...
- منتجات الحليب والألبان : حليبٍ قليل الدسم ، اللبن أو الزبادي قليل الدسم – كوبان يومياً .
- فواكه طازجة ثلاث مرات يومياً وما لا يزيد عن ثلاث حبات من التمر .
- كمية صغيرة من البروتينات مثل : الفول ، العدس ، اللحوم ، الدجاج ، السمك ، البيض ، الجبن واللبنة ،
- تناول قدر وافر من السلطات والخضروات .
- تناول كميات وافرة من المياه والمشروبات الخالية من السكر .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تمرين رياضي يناسب لحالتك من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .